Dix profits à baisser le regard

Ibn Qayyim Al-Jawziyyah

1_ Baisser le regard permet de se conformer aux ordres d'Allah, ce qui constitue l'essence même du bonheur de l'homme. Rien n'est plus bénéfique au serviteur, dans cette vie d'ici bas comme dans l'au-delà, que de se conformer aux ordres de son Seigneur. Aussi, personne n'atteint le bonheur dans ce monde et dans l'au-delà qu'en s'y conformant et personne n'est touché d'un malheur si ce n'est pour les avoir négligés.

2_ Baisser le regard empêche cette flèche empoisonnée (le regard illicite) d'atteindre le cœur, ce qui le conduirait sans doute à sa perte.

3_ Baisser le regard permet de ressentir une intimité avec Allah et d'amener le cœur à se consacrer entièrement à Lui. Par opposition, poser son regard sur l'illicite disperse l'attention du cœur, le distrait et l'éloigne d'Allah. Et rien n'est plus nuisible à l'homme que de regarder tout ce qui peut être proscrit, dans la mesure où cela provoque chez l'homme un comportement désinvolte envers son Seigneur.

4_ Baisser le regard renforce le cœur et le réjouit. Inversement, le cœur de l'homme s'affaiblit et s'attriste lorsque celui-ci ne contrôle pas son regard.

5_ Baisser le regard illumine le cœur qui, au contraire, s'assombrit lorsqu'on le porte sur l'illicite. C'est pour cette raison qu'Allah a révélé le verset de la lumière à la suite du verset sur le regard, Allah dit : ***« Dis aux croyants de baisser leur regard et de préserver leur sexe »,*** ensuite Il en a donné les fruits : ***« Allah est la lumière des cieux et de la terre, Sa lumière est semblable à une niche dans laquelle il y a un flambeau »***. C'est-à-dire semblable à Sa lumière dans le cœur du croyant qui a accompli ses obligations et s'est éloigné des interdictions. Et lorsque le cœur s'illumine, il accepte une multitude de bonnes œuvres venant de toute part. Au contraire, lorsqu'il s'assombrit, il laisse place à un déluge de calamités qui l'atteint de tout coté. Donc, tout ce que l'on peut concevoir de blâmable, d'innovations, d'égarements, de suivi des passions, d'éloignement de la guidée et de ce qui conduit au bonheur, et d'occupation vers ce qui mène au malheur, tout ceci, seule la lumière qui se trouve dans le cœur peut le dissiper. Mais si cette lumière s'éteint, l'homme se retrouve alors comme l'aveugle qui cherche son chemin dans l'obscurité de la nuit.

6_ Baisser le regard donne au visage une expression de sincérité qui permet de distinguer le véridique de l'imposteur, le sincère du menteur. Shah ibn Shajâ' Al-Karamânî disait : « Celui qui affiche son attachement à la sunna et s'astreint à un contrôle de soi permanent, détourne son regard de l'illicite, renonce a ses passions, et a pour habitude de manger des nourritures licites, alors l'expression de son visage ne trompe pas. » Et ainsi était Shah ibn Shajâ'.

7_ Baisser le regard raffermit le cœur et lui donne courage et force. Par sa grâce, Allah réunit en lui deux facultés : Le jugement et de discernement d'une part, et la maîtrise de soi d'autre part. Comme il est dit dans un récit (*âthar*) : « Iblîs fuit toute personne qui combat ses passions. » Et au contraire le diable suit celui qui est à l'opposé de cela de par le caractère abjecte, servile, méprisable et indigne de son âme. Comme l'a dit Al-Hasan : « Qu'ils avancent au son des sabots d'une mule ou du pas souple d'un cheval, l'humiliation du péché ne quitte jamais leur cœur. Ainsi Allah humilie celui qui Lui désobéit. » Allah veut en cela avilir ceux qui Lui désobéissent. Dans le Coran, la puissance et l'honneur sont liés à l'obéissance d'Allah. L'avilissement et l'humiliation sont liés à Sa désobéissance. Allah dit : ***« La puissance appartient à Allah, ainsi qu'à Son Messager et aux croyants »*** La foi se compose de paroles et d'actes; extérieurs et intérieurs. Allah dit : ***« Celui qui cherche la Puissance, alors la puissance toute entière appartient à Allah, vers Lui monte la bonne parole par la bonne action qui l'élève »***. C'est-à-dire que celui qui veut la puissance, qu'il la cherche dans l'obéissance à Allah, le rappel de bonnes paroles, les œuvres pieuses, comme il est rapporté l'invocation de la prière de nuit. *« Certes, ne sera pas humilié celui que Tu as protégé, et ne sera pas honoré celui que Tu as pris comme ennemi »*. Celui qui obéit à Allah, Allah l'a protégé dans cette obéissance et il en tire honneur en fonction du degré d'obéissance. Et en Lui désobéissant, il s'éloigne de Lui et s'avilit par la même.

8_ Baisser le regard interdit au Diable l'accès au cœur, car il pénètre par le regard (interdit) et parvient cœur plus vite que l'air ne pénètre dans un lieu vide. Le Diable lui représente alors l'image qu'il a vue et l'embellit, il en fait alors une idole à laquelle le cœur est accroché. Puis, il le surveille et l'éprouve en embrasant son cœur avec le feu des désirs qu'il alimente par des pêchés qu'il n'aurait jamais atteint sans ce regard illicite, mais le cœur est d'ores et déjà dans un feu ardent. Chaque souffle ne fait qu'attiser ce feu qui crépite maintenant, il est trop tard, le cœur est encerclé, cerné de toute part. comme une brebis au sein d'un enclos incendié. Ainsi, ceux qui regardaient l'illicite seront châtiés dans leur tombe par un lit de feu sur lequel les âmes seront déposées jusqu'à ce qu'elles soient réintroduites dans leurs corps (au Jour de la Résurrection). C'est ce qui fut montré en songe au prophète (*salallahu' alayhi wasalam*) d'après un hadith

authentique.

9_ Baisser le regard libère le cœur afin qu'il puisse méditer sur ce qui lui est bénéfique, et s'y consacrer. Au contraire, regarder l'illicite détourne le cœur, comme si cela s'immisçait entre l'homme et son cœur. Ses pensées le perdent et il suit ses passions en oubliant le rappel de son Seigneur. Allah dit : ***« Et ne suis pas celui que nous avons rendu insouciant à Notre rappel, qui suit ses passions et dont le comportement est outrancier »***. Le regard illicite est la cause de ces trois maux.

10- L'œil et le cœur sont liés, l'un est occupé par ce qui occupe l'autre. Le cœur n'est pur que par la pureté du regard et l'œil n'est pur que par la pureté du cœur. De même, le cœur se corrompt par la corruption du regard, et l'œil, par celle du cœur. Donc, si l'œil se corrompt, il entraînera le cœur. Il deviendra alors comme une poubelle dans laquelle se mêleront impuretés, souillures et saletés. Un tel cœur n'est pas en mesure d'acquérir la connaissance d'Allah, il n'est apte ni à L'aimer ni à revenir vers Lui. Comment ce cœur pourrait-il ressentir une intimité avec son Seigneur et goûter au plaisir de se rapprocher de Lui, alors qu'il contient tout ce qui y est contraire.

Extrait de son livre : *La maladie et son remède*
Traduction : Dar Al-Muslim **http://www.daralmuslim.com/**

Révisé par les Salafis de l'Est